Günther Bisges

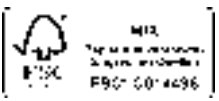
# Entspannung für Schultern und Nacken

Günther Bisges

# Entspannung für Schultern und Nacken

**10 Feldenkrais-Lektionen**

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*
für dieses Buch liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagmotiv: Mauritius images / age
Fotos im Innenteil: Ted Davis, www.studio323.co.uk
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-466-34569-4

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

# Inhalt


Bewegungs-er-leben: Einleitung 7

1 Umsichtigkeit durch Aufmerksamkeit 17

2 Das Becken als Basis des Kopfes 23

3 Rückenkraft für Schultern und Nacken 33

4 Das Spiel mit der Aufrichtung 43

5 Vom Brustkasten zum Brustkorb 53

6 Schultern im Gleichgewicht 65

7 Rollende Arme – erleichterte Schultern 77

8 Kopf über Hals, statt Hals über Kopf 87

9 Befreite Schulterblätter erleichtern das Be-greifen 99

10 Fingerfertigkeiten für präzises Be-greifen 111

Ein Wort zum Schluss 119

Zu Moshé Feldenkrais 120

Adressen: Die Feldenkrais-Gilden 121

Über den Autor 123

# Bewegungs-er-leben

## Einleitung

Bewegung ist Grundlage unseres Lebens: Ohne Bewegung kein Leben und ohne Leben keine Bewegung. Trotzdem ist uns Bewegung im täglichen Leben kaum gegenwärtig. Wir bewegen uns irgendwie, ohne groß darüber nachzudenken, und wären sicherlich nicht in der Lage, eine genaue Beschreibung davon zu geben, wie wir uns zum Beispiel umschauen, uns hinsetzen oder mit der Hand nach etwas greifen. Selbst bei Schmerzen, Anstrengung und Müdigkeit machen wir irgendwelche Symptome und weniger unser Tun, also unsere Bewegung, dafür verantwortlich.

Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten und ein begrenztes Selbstbild und Selbstempfinden führen dazu, dass wir die Freiheit verlieren, unsere Bewegung an die Anforderungen der momentanen Situation anzupassen. Die Fixierung von Bewegungsmustern, dieses Festsetzen einmal erlernter Bewegungsstrategien, erschaffen wir nicht nur bei Verletzungen körperlicher oder seelischer Art, sondern entwickeln solche Bewegungseigenheiten in all unseren täglichen Aktivitäten. Wir lernen sie durch die ständige Wiederholung einer bestimmten Bewegung bei der Arbeit, beim

Sport, beim Spielen eines Musikinstruments, beim Erlernen bestimmter Tanz- oder Gymnastiktechniken oder schon beim Nachahmen der Bewegungen vertrauter Personen, zum Beispiel eines Elternteils. Das so gewohnt Gewordene wird dadurch oft mehr zwanghaft als wirklich nützlich! In der Hirnforschung wird dieser Zustand als »Neuroplastisches Paradoxon« beschrieben. Neuroplastisch, um die ungeheure Lernfähigkeit des Gehirns zu beschreiben; paradox, weil das so Angelernte und Wiederholte sich dann als Gewohnheitsimpuls wieder fixiert und verfestigt. Das Gehirn als sich ständig erneuernde Baustelle braucht also differenzielles Lernen, variables Lernen, weniger Wiederholungen, mehr Abwechslung und muss auch mal Fehler zulassen können, um in seiner Lebendigkeit zu bleiben. Wenn dies im Zusammenspiel der Denksphäre mit der Körperfühlsphäre und der Körperspürsphäre wieder möglich wird, könnte aus der sogenannten Informationsgesellschaft, die eher eine »Ex«formationsgesellschaft ist, eine Gemeinschaft von Menschen werden, die ihre Informationen (lat. informare = innerlich formen) wieder innerlich formen und austauschen könnte. Außenorientierung und äußere Ressourcen könnten auf diese Weise durch Innenorientierung und innere Ressourcen ergänzt werden.

Wie kann nun Bewegung in diesem Raum der Wahrnehmung und Achtsamkeit einladen und begleiten? Was heißt das beispielsweise für aufgerichtete Bewegung? Auf der biomechanischen Ebene, der Ebene des Skeletts und des Muskelbindegewebes, kann sie als eine ständige, labile und dynamische Gleichgewichtserfindung um ein homogen bewegliches Lot beschrieben werden.
Schultern und Nacken sind hier besonders anfällig, da der Kopf mit all seinen oft überbeschäftigten Sinnesorganen in unserem Selbstbild als unabhängig agierendes »Wahrnehmungs- und Orientierungsorgan« empfunden wird. Die feine, kleine Nackenmuskulatur arbeitet dadurch überanstrengt, weil die Unterstützung der großen, kräftigen Rumpf- und

Beckenmuskulatur fehlt. Im gelenkigen Bereich bedeutet das, dass die Halswirbelsäule zu viel tut, da die restliche Wirbelsäule vergessen hat, wie sie mithelfen kann!
Arme und Schultern teilen ein ähnliches Schicksal: Sie werden als unabhängig erlebt, bewegt und überbelastet, da sie von einem wenig verständnisvollen Rücken bzw. Selbst nicht unterstützt werden.
Abhängig von unseren Gewohnheiten verändert sich das muskuläre und bindegewebige Gleichgewicht (myofasziales Gleichgewicht) zwischen hinten und vorne, zwischen rechts und links, oben und unten. Oft sind durch vieles Sitzen und nach vorn orientierte Tätigkeiten eine oder beide Schultern nach vorne und unten eingerollt, der Brustkorb ist eingesunken, und der Kopf wird überstreckt vorverlagert. Das myofasziale Gleichgewicht des Schultergürtels, das auf Grund seiner offenen gelenkigen Anlage hier besonders wichtig ist, ist aus der Balance geraten. Bei der Verteilung von Zug- und Druckkräften zwischen dem Skelett, den Knochen und dem Muskelbindegewebe ist ein Ungleichgewicht entstanden. Wir haben die Umkehrbarkeit, die *Reversibilität* zwischen den Bewegungspolaritäten, verloren und sind in unseren Gewohnheitsimpulsen in einer Richtungsorientierung stecken- oder hängengeblieben. Arme, Schultergürtel und Brustkorb haben Teile ihrer Omnidirektionalität (die Fähigkeit, sich in alle Richtungen bewegen zu können!) verloren.
Mit der Ausdehnung der Begriffe *Muskelbindegewebe* und *Skelett*, indem wir das Ganze als zusammenhängendes Gewebe sehen, können wir jedoch in körperweiten Funktionsketten denken und spüren, das heißt: Präzises Be-greifen kann ganzkörperlich ver-standen werden, Getrenntes kann sich wieder verbinden.

Die in diesem Buch enthaltenen Lektionen sind also immer wieder auch eine Einladung, diese Ungleichgewichtigkeiten ganzkörperlich wahrzunehmen und sie dann allmählich umkehren zu können.

Sobald wir damit die Frage nach unserem Tun stellen, rückt unsere Aufmerksamkeit für unsere Bewegungswahrnehmung in den Vordergrund. Wichtig wird jetzt das, was in Bewegung passiert, und nicht die Stelle, die schmerzhaft oder in ihrer Funktion eingeschränkt ist. Durch dieses differenzierte Wahrnehmen unserer Bewegung werden Probleme und Schmerzen weniger auf einen Ort reduziert (Was ist kaputt?), sondern können im Kontext von Bewegung und Bewegungsverhältnissen erfahren werden (Was passiert?). Die Feldenkrais-Methode hilft uns zu spüren, was wir tun und was wir anders tun können. Sie gibt uns die Chance, unsere Bewegungsmuster in automatisch ablaufenden Gewohnheiten kennenzulernen und zu verändern. Das durch Gewohnheit unbewusst gewordene Bewegungsselbst kann so wieder durchsichtiger und lebendiger werden.
Und wie geht das in der Praxis? Die Bewegungsexperimente in diesem Buch laden Sie ein, im Alltag eine neue, vielseitige und vollständigere Körper- und Bewegungswahrnehmung zu entdecken, zu er-innern und zu entwerfen. Sie werden Ihre Bewegung wiederentdecken und lernen, Einschränkungen im täglichen Leben zu vermindern oder zu vermeiden.
Die Form des Übens gibt Ihnen zusätzlich die Chance, eine neue oder vielleicht doch ganz alte Art des Lernens auszuprobieren, nämlich ein Lernen, das sich an der eigenen Wahrnehmung, am eigenen Ausprobieren, Experimentieren, Vergleichen und Integrieren orientiert und keine äußeren Bewegungsvorbilder nachahmt. Das heißt: Sie entwerfen und verwerfen Ihre Bewegungsentwürfe als Teil Ihres lebendigen Selbstbildes, als Teil eines bewegten Lebens!

Moshé Feldenkrais nannte seine Bewegungslektionen »Bewusstheit durch Bewegung«. Um das Entdecken leichter, angenehmer und spannender zu machen, möchte ich Ihnen gern ein paar Spielregeln für das »Wie« und »Was« des Lernens mit auf den Weg geben:

## Das »Wie« des Lernens – Bewusstheit, Gewahrsein, Gegenwärtigkeit

- Achten Sie darauf, dass Ihre Bewegung nicht zielorientiert oder automatisch geschieht. Bleiben Sie gegenwärtig in dem, was jetzt gerade passiert.
- Führen Sie die Bewegungen langsam und aufmerksam aus. Wahrnehmung braucht Zeit, um unterscheiden und Neues lernen zu können. Sie können jederzeit eine Pause machen oder eine Anweisung nachlesen; Sie bestimmen Ihr eigenes Tempo.
- Machen Sie die Bewegungen ohne Anstrengung. Mit Kraft tun wir das, was wir ohnehin schon können. Wir trainieren unseren Willen, aber nicht unsere Fähigkeit, wirklich Neues lernen zu können. Je weniger Anstrengung Sie einsetzen, desto mehr Wahrnehmung haben Sie zur Verfügung! Wenn Sie eine neue, leichtere Bewegung gefunden haben, können Sie sie anschließend schneller und kraftvoller ausführen.
- Verstehen Sie die Bewegungsanweisungen als Bewegungsvorschläge, die ein spielerisches Ausprobieren erfordern. Geben Sie sich die Möglichkeit, Ihre Wahrnehmung wieder »wahr«-zunehmen. Bleiben Sie im Prozesshaften des Lernens, lassen Sie sich von den Variationsmöglichkeiten inspirieren und von den Bewegungen »aus«führen – als Verabredung mit dem Leben im Hier und Jetzt.
- Lassen Sie Ihre Wahrnehmung immer wieder ausweiten, vom Lokalen zum Globalen, vom Anleitungsort der Bewegung zum ganzkörperlichen Zusammenwirken, von der Peripherie zum Stamm.
- Bewegen Sie sich immer im Rahmen Ihres Wohlbefindens und gestalten Sie Ihr Lernen so angenehm wie möglich ( z.B. Kopfunterlage! Pausen! ). Passen Sie sich durch die veränderten Positionen und Bewegungen Ihrem Lernen an und nicht einem fiktiven Ideal!

- Wenn eine Bewegung unangenehm oder schmerzhaft sein sollte, machen Sie weniger und erspüren sich einen leichteren Weg. Falls eine Bewegung ganz unmöglich erscheint, dann machen Sie sie in der Vorstellung ganz leicht und mühelos. Vielleicht geht es dann bei einer Wiederholung in der bewegten Wirklichkeit schon etwas leichter, beim nächsten Mal noch müheloser und dann vielleicht sogar richtig elegant. Sollten Sie sich von einem Lektionsabschnitt immer noch überfordert fühlen, überspringen Sie ihn einfach und probieren Sie es ein anderes Mal er-»neut«.
- Gewohnheiten sind in ihrer Ausformung immer asymmetrisch. Bezogen auf Bewegung bedeutet das, dass zum Beispiel eine Bewegungsrichtung leichter geht als die andere oder eine Seite sich länger anfühlt als die andere. Jeder bildet solche Bewegungspräferenzen als Teil seiner Gewohnheiten aus, also versuchen Sie, es nicht auszugleichen oder ganz gleich auszuführen, sondern interessieren Sie sich für diese Unterschiede! Finden Sie die Unterschiede, die für Sie einen Unterschied machen! Sie können sie auch noch einmal verstärken. Je mehr Sie diese Unterschiede spüren, desto vielfältiger wird Ihr Bewegungspotenzial, und Sie können Asymmetrie mehr und mehr in funktionale Symmetrie verändern.
- Versuchen Sie, nicht zu dehnen oder zu strecken. Denn verkürzte Muskeln lernen sich durch das Dehnen aufgrund des Streckreflexes nur noch mehr zu verkürzen. Also geben Sie Ihren Muskeln (den Agonisten) doch die Chance, spüren zu können, dass sie verkürzt sind und nicht arbeiten müssen, wenn zum Beispiel die Gegenspieler (die Antagonisten) anfangen zu arbeiten – denn nur so können sie langsam lernen loszulassen.
- Suchen Sie sich einen ungestörten Platz auf dem Boden, gegebenenfalls mit einer dünnen Matte oder Decke als Unterlage. Nutzen Sie den Boden als Feedback-Partner!

- Gehen Sie bei den Richtungsanweisungen immer von sich selbst aus, »oben« ist also beispielsweise in Richtung Ihres Scheitelpunkts, »unten« in Richtung Ihrer Füße.
- Nutzen Sie die Pausen, um wieder in die Stille zu kommen, aus der Ihr Wahrnehmen und Bewegen dann neu entstehen kann! Lassen Sie sich von den Bewegungen beim Wiederholen neu entdecken!
- Bleiben Sie neugierig! Interessieren Sie sich wieder für Ihre Bewegungen! Lernen Sie wieder zu staunen über die erstaunliche Leichtigkeit in Ihrem eigenen Bewegen!

## Das »Was« des Lernens – Bewegung, Beziehung, Schwerkraft

In den Bewegungsexperimenten werden Ihnen immer wieder Fragen gestellt, die Ihnen helfen, Ihr Unterscheidungsvermögen beim Ausführen der Bewegungen zu verfeinern. Dabei geht es darum, in den Bewegungen das Verhältnis unterschiedlicher, sprachlich abgetrennter Körperteile (z.B. Kopf, Hals, Brustkorb, Schultergürtel usw.) in ihrem bewegungsmäßigen Zusammenhang erfahrbar zu machen. Durch praktisches Ausprobieren finden Sie zu mehr und mehr Wahrnehmung, Effizienz und Leichtigkeit.

Folgende Fragen können die Wahrnehmung für die Qualität Ihrer Bewegung schärfen:

- *Skelett / gelenkige Verbindungen*: Welche gelenkigen Verbindungen sind an einer Bewegung beteiligt, und wie verändert sich diese Beteiligung im Verlauf des Bewegungsexperiments? Wie wird Zug oder Druck durch das Skelett übertragen (z.B. die Kraftübertragung von unten nach oben durch das Abstoßen vom hinteren Vorderfuß zum Vorwärtsschwingen des Brustbeins)?
- *Muskulatur*: Wie verändert sich der Einsatz bestimmter Muskeln und Muskelgruppen während eines Bewegungsexperiments? Wie verändert sich das Verhältnis der großen Muskulatur der Körpermitte (z.B. Rücken und Gesäß) zur kleineren Muskulatur der Peripherie / Gliedmaßen (z.B. Kopf / Schultergürtel / Arme!)? Wie können Sie eine andere Verteilung der Kraft erzeugen, indem Sie eine andere Bewegungskoordination finden?
- *Zeitliche Abfolge*: Wie verändert sich die Bewegung, je nachdem, wo im Körper Sie mit ihr beginnen und ob Sie mit ihr an einer oder mehreren Stellen beginnen?

- *Räumliche Abfolge / Weg*: Wie verändert sich die räumliche Beziehung der Bewegung, das heißt die Wege unterschiedlichster Körperteile im Raum? Welche Wege legen sie zurück und welche Richtungen beschreiben sie dabei?
- *Atmung*: Wie verändert sich eine Bewegung in jeweiliger Koordination mit dem Einatmen und Ausatmen? Worauf kann ein veränderter Atemrhythmus oder ein kurzes Anhalten des Atmens während der Bewegung hinweisen?
- *Bewegungsfluss*: Wie verändert sich eine Bewegung, wenn sie fließend ausgeführt werden kann und jederzeit umkehrbar ist?
- *Bewegungsbasis*: Wie kann sich die unterstützende Basis (z.B. im Stehen: das Becken und der Rücken mit beiden Beinen und Füßen als Basis) der jeweiligen Bewegung anpassen? Wie verändert sich die Basis des Körpers zum Schwerpunkt des Körpers während der Bewegung?

Wenn Sie sich all das im Erspüren fragen, werden die verschiedenen Aspekte der Bewegung wieder erfahrbar und dadurch auch veränderbar. Diese Art des Wahrnehmens, des Experimentierens, des Vergleichens und Veränderns gibt Ihnen in der Bewegung wieder ein Stück Bewusstheit und damit Eigenverantwortung zurück. Aufmerksamkeit bedeutet dann nicht, sich im täglichen Leben ständig zu beobachten, sondern eröffnet die Möglichkeit, Wahrnehmung gezielt und dynamisch für Veränderung einsetzen zu können.

Probieren Sie doch jetzt einmal die folgenden kurzen Bewegungsexperimente aus, damit Sie das zuvor Beschriebene erfahren können. Sie werden sozusagen zu einer »Gebrauchsanweisung« oder genauer gesagt zu einer Gebrauchs»erspürung und -erforschung« für den Körper eingeladen und auch dazu, inmitten Ihrer Mitte ein neues Gleichgewicht zu finden.

# 1
# Umsichtigkeit durch Aufmerksamkeit

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit fester Sitzfläche, rücken Sie etwas nach vorn in Richtung Stuhlkante, sodass Sie nicht angelehnt sind, und schauen Sie einige Male über Ihre rechte Schulter nach hinten und wieder nach vorne.
Wie machen Sie das? Wie weit können Sie drehen und schauen, ohne sich dabei anzustrengen? Wo fangen Sie mit der Bewegung an? Mit den Augen? Mit Ihrem Kopf? Mit einem anderen Teil Ihres Körpers?
Machen Sie eine kurze Pause im Ausprobieren, Untersuchen und Wahrnehmen. Wenn Sie möchten, rutschen Sie ein wenig nach hinten und lehnen Sie sich an.

Setzen Sie sich dann wieder nach vorn und halten Sie dieses Mal Ihre linke Hand so vor Ihrem Gesicht, dass Sie in Ihre linke Handfläche wie in einen Spiegel schauen. Drehen Sie jetzt mit dem fixierten »Handspiegel« einige Male nach rechts und wieder zurück nach vorne. (→ Abb. 1 )
Was ist anders am Drehen in dieser Konstellation? Was bewegt sich

1

2

jetzt nicht ( wenn Sie auf den fixierten linken »Handspiegel« schauen! )? Und was möchte sich jetzt im Drehen und Schauen mitbewegen? Machen Sie wieder eine kurze Sitzpause.

- Drehen Sie mit dem linken »Handspiegel« nach rechts, halten Sie den linken Arm in dieser Stellung und schauen Sie mit Kopf und Augen zu Ihrer linken Schulter und wieder zurück in die linke Hand. ( → Abb. 2 ) Wechseln Sie einige Male zwischen diesem Schauen hin und her und machen Sie dann wieder eine kurze Pause im Sitzen.

- Drehen Sie mit dem linken »Handspiegel« nach rechts und lassen dieses Mal nur Ihre Augen nach links, in Richtung linke Schulter schauen.

Schauen Sie einige Male hin und her, während Kopf und »Handspiegel« in gleicher Orientierung bleiben. Bringen Sie alles wieder nach vorn, zur Mitte zurück, legen Sie die linke Hand wieder auf den linken Oberschenkel und drehen Sie jetzt noch einmal nach rechts. Was hat das Kopf- und Augenspiel am Drehen verändert? Wohin hat sich Ihr Orientierungspunkt verlagert? Was kann leichter drehen?
Machen Sie eine kurze Pause im Sitzen und spüren Sie nach, wie sich Ihre Gewichtsverteilung auf den beiden Sitzbeinen im Sitzen verändert hat. Und wie fühlt sich der Raum um Sie herum an?

Setzen Sie sich wieder nach vorn auf die Stuhlkante und schieben Sie Ihr linkes Knie ein wenig nach vorne, in der Verlängerung Ihres linken

Oberschenkels und wieder zurück. Ihre Füße bleiben am Boden stehen, und die Hände können auf den beiden Oberschenkeln ruhen. (→ Abb. 3, S. 19) Wie bewegt Sie diese linke Knieverlängerung? In welche Richtung? Was machen Sie mit Ihrem Becken dabei? Mit Ihrem Rücken?

Schauen Sie jetzt noch einmal nach rechts und nach hinten und vergleichen Sie, was sich verändert hat: Ist das Drehen und Schauen leichter und weiter geworden? Wissen Ihr Rücken und Becken schon etwas besser, wie Sie leichter und weiter schauen können? Ist Ihr Drehbewegungspuzzle etwas vollständiger geworden?

Wie ist der Unterschied zum Drehen nach links? Probieren Sie dann die vorangegangenen Bewegungsexperimente mit dem Drehen nach links aus!

## Tipps für den Alltag

Erinnern Sie sich an die Bewegungen, wenn Sie das nächste Mal einparken, überholen oder jemandem nachschauen, und spüren Sie, wie einsichtig Ihre Umsichtigkeit werden kann! Wie viele Mitten inmitten Ihrer Mitten können mitschauen?

## Gedanken für den Alltag

*Im Lassen tun, kann Wahrnehmung durch das Selbst sich selbst wahrnehmen.*
Günther Bisges

*Es ist schwerer, den Tag in wahrhafter Aufmerksamkeit und Wachsamkeit von Anfang bis Ende zu verleben, als ein Jahr in großen Absichten und hochfliegenden Plänen.*
Christian Morgenstern

*Die Weisheit eines Menschen misst man nicht nach seiner Erfahrung, sondern nach seiner Fähigkeit, Erfahrungen zu machen.*
Friedrich Nietzsche

# 2
# Das Becken als Basis des Kopfes

Setzen Sie sich wieder auf einen Stuhl mit fester Sitzfläche und ohne Sitzlehnen und rücken Sie nach vorn in Richtung Stuhlkante. Lassen Sie Ihre Arme mit den Händen auf Ihren Oberschenkeln ruhen. Spüren Sie dem Kontakt der beiden Sitzknochen zum Stuhl nach: Sitzt eine Seite etwas fester, schwerer als die andere? Und wie spüren Sie die Mitte Ihres Beckens im Verhältnis zu Ihren Sitzbeinen? Haben Sie eine Orientierung für die Mitte Ihres Beckens?

Verfolgen Sie die Linie Ihrer Wirbelsäule vom Becken aus weiter nach oben, entlang der Lendenwirbelsäule; weiter nach oben in den Brustkorb hinein. Haben Sie eine Orientierung für die Mitte Ihres Brustkorbs? Und wie ist diese Mitte im Verhältnis zur Mitte Ihres Beckens? Und dann weiter entlang der Wirbelsäule, entlang des Halses nach oben, in die Mitte des Kopfes. Wie und wo finden Sie die Mitte Ihres Kopfes? Irgendwo zwischen den beiden Ohren, hinter der Nase und vor dem Hinterhaupt? Und wie findet die Mitte Ihres Kopfes durch die Wirbelkörper Ihrer Wirbelsäule zur Mitte Ihres Brustkorbs und zur Mitte Ihres Beckens?

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Günther Bisges

**Entspannung für Schultern und Nacken**
10 Feldenkrais-Lektionen

Paperback, Broschur, 128 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-34569-4

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2011

Wenn der Stress zu groß wird, Schultern und Nacken schmerzhaft verspannen: Feldenkrais-Lektionen entspannen spürbar und sofort, bringen Geschmeidigkeit und Lockerheit zurück. 10 effektive und einfache Lektionen mit kostbaren Alltagstipps. Die ideale Ergänzung zur erfolgreichen, gleichnamigen CD.

Der Titel im Katalog